சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 11 ★ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2022 ஜூலை 1, 1992 ★ இதழ்: 3



சிறப்புக் கட்டுரை :

இரத்தமூல வியாதிக்கு அற்புத மூலிகை



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் சிற்சபை

"சிற்சபை"

சித்தானந்த வைத்தியசாலை,

122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2.

போன்: **2981**

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். சிற்சபை



மஞ்சட்காமாலை, குன்மவியாதி, சருமவியாதிகள், பக்கவாதம், ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, மூலநோய், சுவாச காசம், பீனிசம், கீல்வாயு, வெண்புள்ளி, மதுமேகம், பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்று வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள் முதலியவைகட்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

மருத்துவர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

சிகிச்சை நேரம்:
- காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை.
- மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை

ஞாயிறு மாலை விடுமுறை.

தோட்ட வசதியுள்ளவர்களும், பயனற்ற பூக்களை வீட்டு மாடியில் வளர்ப்பவர்களும் செம்பருத்திப் பூவை வைத்துப் பயிர் செய்தால் பல பெரிய வியாதிகளை குணப்படுத்தலாம்!

— அமரர். டாக்டர் சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி
உதவி ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 11 | 1992 ஜூலை 1, | இதழ் 3

இரத்தமூல வியாதிக்கு அற்புத மூலிகை

உலகத்திலுள்ள எந்தநாட்டினராயிருந்தாலும் அனுபவிக்கக்கூடிய வியாதிகளில், இந்த மூலநோய் வியாதி என்பது முக்கிய ஒன்றாகும். இந்த வியாதியால் பாதிக்கப்படும் சமயங்களில் படுக்கவும் முடியாது, நிற்கவும் முடியாது. உட்காரவும் முடியாது. இதற்காகத்தானா நாம் படைக்கப்பட்டோம் என்ற எண்ணம் கூட தோன்ற ஆரம்பிக்கும்

மலக்குடல் சிரைகளில் இரத்தம் மேல்நோக்கிப் பாய்கிறது. இரத்தம்கீழ்நோக்கிப் பாயாமல் தடுக்க வால்வுகள் உள்ளன. மலச் சிக்கல் ஏற்பட்டால் இறுகலான மலம் சிரையை அழுத்த, அதில் உள்ள இரத்தம் வால்வை வேகமாக அழுத்தும். அதனால் சிரை விரிந்து, நாளச்சுருட்டு உண்டாகிறது. இதைத்தான் மூலவியாதி என்று சொல்லப் படுகிறது.

மலம் போவதற்கு முன்பும், மலத்துடன் கலந்தும், மலம் போன உடனேயும் தனித்து இரத்தம் போகும் இந்த சமயங்களில அடிவயிற்றில் வலியும், மலம்இறங்கும் வழியில் எரிச்சல் குத்தல் வலி இவைகள் உண்டாகும். குடலின் ஒரு பாகமே கூடச் சிறிது வெளிப்படடு. மேலும் அதிகமாக அழற்சி காரணமாக வீக்கமும் ஏற்படும்.

✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲

உடலில் சுண்ணாம்புச் சத்தின் பணி

எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும வலுவுக்கும் சுண்ணாம்புச் சத்தும் மிகவும அவசியம். இரத்தம் உறையவும் இது உதவுகிறது இதயம், தசைகள் சீராக இயங்கவும் உதவுகிறது. நரம்புகள் செயல்கள் புரியவும் உதவுகிறது. இது, பால் பாலேடு, கீரைகள், பாதாம் பருப்பு, சோயாபீன்ஸ் ஆகியவற்றில் அதிகமாகக்காணப் படுகிறது.

✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲

இந்த மூலவியாதிக்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று உணவுப் பழக்கங்களாகும்.

இந்த இரத்த மூலவியாதியை குணமாக்கும் மூலிகைகளில் "கரந்தை" என்ற மூலிகை மிகச் சிறந்ததாகும். இந்த "கரந்தை" வகைகளில் குத்துக் கரந்தை, கொட்டைக் கரந்தை (விஷ்ணு கரந்தை), சிறு கொட்டைக் கரந்தை, சிவகரந்தை, சுணைக் கரந்தை, சுரைக்கரந்தை தூரியக் கரந்தை என்று ஏழு வகைகள் இருக்கின்றன.

இவைகளில் கொட்டைக் கரந்தை, சிவகரந்தை ஆகிய இரண்டும் மருத்துவத்தில் அதிகமாக உபயோகப் படுகிறது. இந்த கொட்டைக் கரந்தை தென்னிந்தியாவில் பல இடங்களில் பயிராகின்றது. இதில் சிவப்பு வெள்ளை என்ற இரண்டு பிரிவுகள் உள்ளன. இதில்

✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲

தயிரும் நெய்யும்

உணவு ஆரம்பத்தில் நெய் சேர்த்து உண்பதால் ஆவரம் பருப்பின் உஷ்ணம், பழைய மலபந்தம், வாதகதோஷம் ஆகியவை நீங்கும். ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும. மேனிக்கு வனப்பும் கண்ணுக்கு ஒளியும் உண்டாகும். உணவின் முடிவில் தயிரும் உப்பும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், உண்ட உணவு அனைத்தும் நன்கு ஜீரணமாகும்.

✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲

"சேப்பரின்தைன்" "SPHAERAN THINE" என்ற எண்ணெய்ப் பொருள் உள்ளது.

இந்த மூலிகையானது உடலைப் பலப்படுத்தும் குளிர்ச்சியுண்டாக்கவும், தூய்மையாக்கவும் பசியைத் தூண்டுவதாகவும், புழுக்கொல்லியாகவும் பயன்படுகிறது.

இதன் விதையை இடித்துச் சூரணம் செய்து, தேனில் கொடுக்க, இருமல். வயிற்றுப் பொருமல், மலக் கிருமிகள் வெளியேறும். இதனுடைய வேருக்கும் இதே குணமுண்டு.

இதன் இலையை நிழலில் உலர்த்தி, சூரணம் செய்து கால் விராகனெடை கொடுக்க, சரும நோய்கள் குணமாகும் தாதுவும் பலப்படும். இதன் பூவையும் சூரணித்து கொடுக்க தேகத்திற்கு குளிர்ச்சி உண்டாக்கும். இதன் வேர்ப்பட்டையை வெண்ணெயில் கலந்து கொடுக்க "இரத்தமூலம்" என்ற நோய் குணமாகும். தாதுபுஷ்டிக்கும் இது ஒருசிறந்த மூலிகையாகும் இதன் பயனை உணர்ந்த ஒரு சித்தர்

"கொட்டைக் காந்தைதனைக் கூசாம லுண்டவர்க்கு
வெட்டை தணியுமதி மேகம்போங் — துட்டச்
சொறிசிரங்கு வனகரப்பான் ரேற்றுது நாளும்
மறிமலமுந் தானிறங்கு மால்"

என்று பாடியுள்ளார்.

கொட்டைக் கரந்தையை, கழுத்தில் ஏற்படும்சுரப்பிகளின் வீக்கங்கட்கும், மஞ்சட் காமாலைக்கும் சிறந்த மருந்தாக உபயோகப்படுத்தலாம்.

இதன் இலையை உலர்த்தி, பொடி செய்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டுவேளைவீதம். சாப்பிட "பால்வினைநோய்" குணமாகி உடலுக்கு சிறந்த பலத்தைக் கொடுக்கும்.

வாந்தி யசோரத்தை மாற்றும் பசிகொடுக்கும்
சாய்ந்த விந்துவைக்கட்டுந்தப்பாதே — ஏந்தழகைத்
தண்டா துறச்சேர்க்குஞ் சாந்த பரிமளத்தைத்
தண்டாச் சீவகரந்தை தான்"

என்று பாடியுள்ளார்.

இந்தமூலிகையில் சிவகரந்தை என்பதும் மற்ருெரு வகையாகும் இதன் பயனை உணர்ந்த ஒரு சித்தர்,

இந்த மூலிகையின் மூலமாக வாந்தி, அரோசகம், விந்துநட்டம் கரப்பான், காசம், அக்கினி மாந்தம் முதலியன நீக்கி, உடல் வனப்பை உண்டாக்கும்.

இந்த மூலிகையின் பயனைப் பற்றித் தெரிந்தபின்பு, நாம் இதனைப் பயன்படுத்துவது நம் கடமையாகும்!

கௌரவ ஆசிரியர்

குழந்தைகட்கு மருத்துவம்

சாதாரணமாக சிறு குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய்கள் பல. பல வருடங்களுக்குமுன்பு வீட்டில் பெரியவர்கள் இருப்பார்கள். கைவைத்தியமாக செய்து குழந்தைகளை நன்கு பராமரித்து வந்தார்கள். இப்பொழுதோ பிறந்த குழந்தைகள் மூன்று மாதத்திலிருந்தே காப்பகத்தில் தானே வளருகிறது. சில நோய்களுக்கு சில மருந்துகளைப்பற்றி கீழே சொல்லப் பட்டுள்ளது.

வாய்ப்புண்

மாசிக்காயை முலைப்பாலில் உறைத்து வாயில் தடவ புண் குணமாகும்.

அக்கி

பசும்பாலையும் பப்பாளிபழ சாறையும் கலந்து அக்கி மேல் பூச குணமாகும்.

தயிரை வெள்ளைத் துணியில் கட்டி, இறுத்துவிட்டு அதில் திருநீறை குழைத்துப் பூசலாம்.

உறக்கம் வர

சசகசாவை அரைத்து ஆண் குறி (அல்லது) பெண்குறியில் தடவ உறக்கம் நன்கு வரும்.

நீர்சுருக்கு:

பசுந்தயிர், தென்னம்பூச்சாறு எலுமிச்சம்பழச்சாறு மூன்றையும் சம அளவில் கலந்து கொடுக்க சரியாகும்.

மலச்சிக்கல்:

திராட்சை (உலர்ந்தது) 5, 6 எடுத்து ஊறவைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் கசக்கிவிட்டு சாறு மட்டும் கொடுக்க மலச் சிக்கல் தீரும்.

மலப்புழு:

குப்பைமேனி,பூண்டு அரைத்து நீரில் கலந்து கொடுக்க மலப் புழுக்கள் வெளியாகும்.

வயிற்று கோளாறு

ஆப்பிள் பழசாறில் ஒருசங்கு கொடுக்க சரியாகும்.

சிறுநீர் பிரிவதற்கு

எலிப்புழுக்கையும் வெள்ளரி பிஞ்சையும் அரைத்து தொப்புளைச் சுற்றி பற்று போட சிறு நீர் பிரியும்.

கணச்சூடு நீங்க

நுணா இலை சாறை குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க நீங்கும். அத்துடன் ஓமம்,வில்வக்கொழுந்து சேர்த்துக் கஷாயமாக கொடுக்கலாம்.

கக்குவான்:

தேனுடன் பலாச் சுளை கொடுக்க நீங்கும். உடன் பசும்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

மூலிகைகளின் வசிய ரகசியங்கள்

சீதேவிசெங்கழுநீர் — ராஜவசியம்

நிலஊமத்தை — ஸ்ரீவசியம்
வெள்ளருக்கு — லோகவசியம்
வெள்ளைவிஷ்ணுகிரந்தி — வசியம்

கருஞ்செம்பை — சர்வவசியம்
வெள்ளைக்குன்றி — மிருகவசியம்
பொற்றிலைக்கையான் தகரை — தெய்வவசியம்

சென்னாயுருவி — மதனவசியம்
தொழுகண்ணி — ஸ்ரீவசியம்
வெள்ளெருக்கு — திரிலோகவசிம்
நாகமல்லி— — தெய்வவசியம்

சென்னாயுருவி — ஜெயவசியம்

நன்னாரி — புருஷவசியம்
மயூர்சிகை — சர்வவசியம்

ஆதாரம்: (மூலிகை ஜாலரத்தினம்) என்ற நூல்

கடுமையாக இருந்தால் அபின் தைலத்தை முதுகில் தடவலாம். இருமல் தணியும். கற்பூரவல்லி, துளசி, ஆடாதொடை, வெற்றிலை ஒவ்வொன்றிலும் 4 துளி எடுத்து தேனில் கலந்து கொடுக்க கக்குவான் நீங்கும்.

செரிமானமில்லாமல் வாந்தி எடுத்தால் புதினாவை கஷாயம் வைத்து கொடுக்க நீங்கும்.

✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱

கோபப்படுவதால் மின்சக்தி வீணாகிறது!

கோபமும் வெறுப்பும் நம் உடலின் சக்தியை வீணாகச் செய்கின்றன. ஒரு நொடி நேரக்கோபம் ஒரு சிறு பல்பு எரிய போதுமான மின்சக்தியைச் செலவழிக்கிறது எனச் சோதனைச்சாலை ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றது.

✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱

✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱

முகப்பரு நீங்க

தண்ணீர் விட்டுப் பிழிந்த வேப்பிலைச் சாற்றை தினமும் இரண்டு மேஜைக்கரண்டி அளவு அருந்திவர முகப் பருக்கள் விலகும்.

✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱

மாந்தநோஷம் நீங்க

வெள்ளை வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி, முருங்கப் பட்டைத்தூள் இரண்டையும் மண்சட்டியில் போட்டு முட்டையின் வெண்கருவையும், வேப்பெண்ணையும் விட்டு காய்ச்சி பதமாக இறக்கவும் மேலுக்குத் தடவிவிட்டு நாக்கில் விரலால் தொட்டுத் தடவவும்.

இருமல் தீர

வெள்ளைவெங்காய சாறுடன், சர்க்கரை சம அளவு சேர்த்து காய்ச்சி 2ஸ்பூன் விதம் கொடுக்கவும்.

காதுவலிக்கு:

வெள்ளைப்பூண்டு சாறு 4 துளி காதில்விட காதுவலி நீங்கும்.

காது குத்தலுடன் வலி:

முருங்கைப் பிசினை தூள் செய்து நல்லெண்ணெய் விட்டு காய்ச்சி ஆறியபின் 4 துளி காதில் விட நீங்கும்.

கண்வலி:

நந்தியாவட்டைப் பூவை கசக்கி அதன் சாறினை கண்ணில் விட கண்வலி தீரும். முலைப்பாலும் கண்ணில் விடலாம்.

இளம்பிள்ளைவாதம்

வெள்ளைத் தாமரைப் பூவை ஒருசட்டியில் போட்டு தண்ணீர் விட்டு அரை ஆழாக்காக சுண்ட காய்ச்சி வயதிற்கேற்ப ஒரு சங்குமுதல் கொடுக்கலாம்.

தலைவலி தீர

மஞ்சள் கடுகு சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து நல்லெண்ணெய் சேர்த்து காய்ச்சி ஆறியபின் 2 சொட்டு காதில்விட தலைவலி தீரும்.

கோழைக்கட்டு நீங்க

மருள் மடல் சாறு, குப்பை மேனி சாறு இவற்றை கலந்து கொடுக்கலாம்.

குப்பைமேனி தூளை வேப்பெண்ணையுடன் கலந்து நாக்கில் தடவலாம்.

நெஞ்சி சளி நீங்க:

ஒரு கரண்டியில் விளக்கெண்ணை விட்டு சுக்கு, மஞ்சள் போட்டு காய்ச்சி ஆறியபின் ½ சங்கு கொடுக்க குழந்தைக்கு பேதியாகும். சளி முறிந்துவிடும்.



கரு வளரும் மாதங்களில் ஏற்படும் வியாதிகளும் மருத்துவமும்

முதல்மாதம்:

முதல் மாதத்தில் கர்ப்பமுள்ள பெண்களுக்கு அடி வயிற்றில் வலி ஏற்படும்.

தாமரைப்பூ ஒன்றும் சந்தனத் தூள் விலாமிச்சை வேரின்தூள் இவைகளை காசு எடை சேர்த்து நீர் விட்டு அரைத்து, ஆழாக்கு பசும் பாலில் கரைத் துக் கொடுக்க குணமாகும்

இரண்டாவது மாதம்:

இரண்டாம் மாதத்தில், அடி வயிற்றில் வலிபோல் காணப் படும். சிறு குத்தலாகவும் இருக் கும்.

தாமரைப்பூவையும், தக்கோ லம் என்ற மூலிகையையும் சம எடை எடுத்து, குளிர்ந்த நீர் விட்டு அரைத்து பசும்பாலில் கரைத்துக் கொடுக்க குணமா கும். இரண்டுவேளை கொடுக்க குணமாகும்.

மூன்றாம் மாதம்:

மூன்றாம் மாதத்தில் வயிற்றில் உளச்சல், நமநமத்தல் முதலி யன காணப்படும்

வெண்தாமரைப் பூவும், செங் கழுநீர்ப் பூவும், சமனெடை எடுத்து, அரைத்து பசும்பாலில் கலக்கிக் கொடுக்க குணமாகும். இரண்டு வேளையாவது கொடுக்க வேண்டும்.

நான்காம் மாதம்:

இந்த மாதத்தில் கர்ப்பவலி எடுத்வுடன், இரத்தமும் கசியும்.

****

நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை

o ஒளி ஒரு வினாடிக்கு ஒருலட்சத்து எண்பத்திரெண்டாயிரம் மைல் வேகத்தில் பிரயாணம் செய்யும்.

o மனிதனுடைய உடல் வளர்ச்சிக்கு காரணம் பிட்டியூட்டரி என்ற சுரப்பியாகும்.

o ரேடியத்தை மேடம் குயூரி என்ற அம்மையாரும் அவர் கணவர்பியரிகுயூரி என்பவரும் கண்டுபிடித்தனர்.

o கோதுமைப் பூவில் மகரந்தம் அடங்கிய மூன்று ஆண் உறுப்புக்களும், சூலகப்பையும், சூலக இடைத்தண்டும் உள்ளன.

o மனித தலைமுடி ஒரு நாளைக்கு 12 மில்லி மீட்டர் அளவு வளரக்கூடியது.

(தொடர்ச்சி அடுத்த பக்கம்

நெய்தற்கிழங்கு, நொச்சிவேர் முதலியவைகளை சமனெடை எடுத்து அரைத்து, பாலில் கரைத்து கொடுக்க குணமாகும்.

ஐந்தாம் மாதம்:

இந்த மாதத்தில் வயிற்று வலி கொஞ்சம் விசேஷித்து காணப்படும்.

ஆம்பல் பூவும், விலாமிச்சை வேரும் சமனெடை எடுத்து அரைத்து, பாலில் கரைத்துக் கொடுக்க குணமாகும்.

ஆறாவது மாதம்:

இந்த மாதத்தில் குடல் அழன்று வலிக்க ஆரம்பிக்கும். இதனுடன் நீர்ச்சுருக்கு ஏற்படும்.

திப்பிலி, முந்திரிப் பழம், நெய்தற்கிழங்கு இவைகளைச் சமனெடை எடுத்து அரைத்துப் பாலில் கலக்கிக் கொடுக்க குணமாகும்.

ஏழாவது மாதம்:

இந்த மாதத்தில், வயிறு

முன் பக்க தொடர்ச்சி

- யானை நின்று கொண்டே இரண்டுமணி நேரம் தூங்கும்.
- சனி கிரகம் சூரியனைச் சுற்றி வருவதற்கு 29ஆண்டுகள் 167 நாட்கள் ஆகின்றன.
- கோடைக் கால ஆரம்பத்தில் பெண் வௌவால் குட்டி போடும் தன்மையுடையது.
- உலகத்திலேயே முதன்முதலாக கி. மு. 12ம் நூற்றாண்டில் சீனாவில் மிருககாட்சி சாலை தோன்றியது.

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

வலித்து, நோய் விசேஷமாக காணும்.

விலாமிச்சைவேர், சந்தனம், தக்கோலம் இம்மூன்றையும் சம எடை எடுத்து, அரைத்துப் பாலில் கரைத்துக் கொடுக்க குணமாகும்.

எட்டாவது மாதம்:

இந்த மாதத்தில்

ஒச்சல், பசியில்லாமை, சிறுஏப்பம் முதலியன காணப்படும்.

தாமரைப்பூ, நெய்தற்கிழங்கு, அரைத்து பாலில் கரைத்துக் கொடுக்க குணமாகும்.

ஒன்பதாவது மாதம்:

இந்த மாதத்தில் வலி அல்லது அதிக நோய் காணப்படும்.

அரசமரப்பட்டையும், மருதம் பட்டையும், சமனெடை எடுத்து அரைத்து, பாலில் குடிக்க வேண்டும்.

பத்தாவது மாதம்:

இந்த மாதத்தில் காணப்படும் நோய்களுக்கு இலுப்பைப் பூவும், சர்க்கரையையும் சம எடை எடுத்து, நீர் விட்டு அரைத்து பாலில் குடிக்க வேண்டும். மூன்று, நான்கு வேளை கொடுக்க குணமாகும்.

சத்துள்ள உணவு எது?

"வாழ்வதற்காக உண். உண்பதற்காக வாழாதே" என்று ஒரு வாசகம் கூறுகிறது. வாழ்வதற்காக உண்பது எப்படி? சிலர் உணவு உண்பதை ஒரு கடனாகக்கருதி அவசர அவசரமாக அள்ளித் திணித்து கொண்டு பறக்கிறார்கள். சிலருக்கோ எதையாவது மென்று தின்று கொண்டே இருக்க வேண்டும். இன்னும் சிலரோ வாய்க்கு ருசியாக இருக்கிறது என்று வயிற்றுக்கு அளவுக்கு மேலேயே உண்ணுவர். சிலருக்கு எப்போதும் வயிறு நிரம்பியபடியே இருக்க வேண்டும். துளி குறையக் கூடாது. இப்படிச் சிலர். இன்னும் சிலருக்குச் சாப்பாடா எதற்கு என்பது போல முகம்சுளித்துக்கொண்டு ஏதோ சாப்பிட்டாக வேண்டும் என்ற கட்டமைக்குக் கொஞ்சம் சாப்பிடுவர். இப்படி சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். பொதுவாக நாம் எல்லோருமே உணவின் சுவையைத்தான் பார்க்கிறோமே தவிர, இது நம் உடலுக்கு ஏற்றதா? நன்மை தருமா? என்று யோசித்தா உண்கிறோம்? பாவம் வயிற்றுக்கு வாய் இருந்தால் சொல்லி அழும்.

நாம் உண்ணும் உணவு முக்கியமான மூன்று பணிகளைச் செய்கிறது. ஒன்று: உடலுக்கு வளர்ச்சியைத் தருகின்றது. இரண்டு: வேலை செய்யத் தேவையான சக்தியைத் தருகிறது. மூன்றாவது: நம் உடலில் தேய்ந்துபோன செல்களைப் புதுப்பிக்கிறது. இப் பணிகள் அனைத்தையும் செய்ய உணவில் ஏழு சத்துக்கள் இருக்கின்றன. புரதம், கொழுப்பு சத்துக்கள் இருக்கின்றன. புரதம், கொழுப்பு, மாவுச் சத்து, வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள், நார்ச்சத்து, நீர் இவை அனைத்தும் சரிவிகிதத்தில்

உலக அறிஞர்களின் பொன்மொழிகள்

o முடியாது என்ற சொல் முட்டாளின் அகராதியில் தான் உண்டு.

—நெப்போலியன்

o உங்கள் வீட்டுத் திண்ணை சும்மாயிருந்தால், அதை ஒரு திண்ணைப் பள்ளிக்கூடமாக மாற்றுங்கள் அது ஒரு கோயிலைக் கட்டியதற்கு சமமாகும்.

—இராஜாஜி

o புற்று நோய்க்குக்கூட மருந்துண்டு. ஆனால் சந்தேகம் என்ற நோய்க்கு மருந்து கிடையாது.

—அறிஞர் அண்ணா

o தினமும் தவறாது உடற்பயிற்சியும், நல்ல சிந்தனையும் திடமான உண்வும் இருந்தால் நாம் நீண்ட ஆயுளைப் பெறலாம்.

—தமிழ்த்தென்றல் திரு வி. க.

o கலை உணர்வு இல்லாத எந்த மனிதனும் வாழ்வில் முன்னேற மாட்டான்.

—ரஸ்கின்

o குழந்தைக்கு மிகவும் முக்கியம் தாய் தாய்க்கு மிகவும் முக்கியம் தன் கணவன். கணவனுக்கு மிகவும் முக்கியம் செய்யும் தொழில்

—குறுந்தொகை

கலந்த உணவை நாள்தோறும் உண்டுவந்தால், நோய்நொடி -கள் இல்லாமல் இருப்பதோடு, வாழ் நாளையும் நிச்சயமாக் நீட்டிக்க முடியும்.

ஒருவருக்கு ஒரு நாளைய உணவில் 2 முதல் 4 டம்ளர் வரை பால், ஒரு கீரை, கோசு போன்ற பச்சை காய்கறிகளில் ஏதேனும் ஒன்று, பழங்களில் ஒன்று, அமிலச் சத்துள்ள கனிகளில் ஒன்று, அல்லது தக்காளி கொட்டை வகைகளில் ஏதேனும் ஒன்று, முழு தானியவகைகளில் ஒன்று அல்லது ரொட்டி,

சோம்பின் மருத்துவ குணங்கள்

இது ஜீரண பாதைக்குச் சுறுசுறுப்பு தருகிறது. அஜீரண வாயுவைப் போக்குகிறது. இரைப்பையின் குறைபாடுகளை சரி செய்கிறது. சோம்பிலிருந்து எடுக்கப்படும் தைலம் வயிற்றுக்கிருமிகளை ஒழிக்கும்.

எண்ணெய் வகைகளில் ஒன்று ஆகிய இவை அனைத்தும் கலந்திருப்பதே சத்துள்ள உணவாகும்!

இவற்றை எப்படி உண்ண வேண்டும்? குறித்த வேளையில் உணவு அருந்தும் பழக்கத்தை ஒவ்வொருவரும் தவறாமல் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் இடையில் கொறிப்பதை நிறுத்த வேண்டும். காலையில் உணவில் அதிகம் புரதச்சத்து கலந்த உணவாக உண்ண வேண்டும்.

ஒருபோதும் அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணக் கூடாது உணவு எத்தனை சுவையானதாக இருந்தாலும் சரி!

உணவு உண்ணும் போது இடையில் நீர் அருந்தக்கூடாது. காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு டம்ளர் நீர் பருகுவது நல்லது. பகலில் தூங்கினாலும் தூங்கி எழுந்தவுடன் ஒரு டம்ளர் நீர் பருகுவது நல்லது. உணவு உண்ணும் போது பதட்டம், கோபம், பரபரப்பு இல்லாமல் நிதானமாக உண்ண வேண்டும் மேலும் உணவு உண்ணும் போது சந்தோஷமான விஷயங்களை நினைத்தபடி அல்லது பேசியபடி உண்ண வேண்டும்.

உணவு உண்பதில் ஓர் ஒழுங்குமுறை இதுவரையில் இல்லாவிடினும், இன்றையிலிருந்து ஆரம்பித்துக் கடைபிடித்து வாருங்கள்! சில நாட்களிலேயே வித்தியாசத்தை உணர்வீர்கள். கையில் வெண்ணெயை வைத்துக்கொண்டு நெய்க்கு அலைவது போல, சரியான உணவு முறையைக் கடைப்பிடிப்பதை விட்டு விட்டு ஆரோக்கியத்தைத் தேடி மருத்துவமனைகளில் ஏன் தஞ்சமடையவேண்டும்? சரியான உணவு உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, தூய்மையான காற்று, நீர், சூரிய ஒளி இவையே ஆரோக்கியத்தின் ஏணிகள்.

சந்தாதாரர்கட்கு!

சித்த மருத்துவ இதழுக்குச் சந்தா மணியார்டர் அனுப்பும் அன்பர்கள் பெயரும், விலாசமும் சரியாக எழுதுவதில்லை. ஆகையால் அவர்கட்குப் புத்தகம் அனுப்ப இயலாது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

இப்படிக்கு,

ஆசிரியர்

இதயத்தாமரை

டாக்டர் மீனாட்சி

அலைமகளும், கலைமகளும் அலங்கரிப்பதும் தாமரையே! அழகுப் பொருளாகவும், தாமரை, கவிஞர்களின் கனவுக் கன்னியும் தாமரையே! ஆரோக்கிய வாழ்விலும் பங்குகொள்வதும் தாமரையே!

தாமரையில் பல வகைகள் உள்ளன.

வெண்தாமரை, செந்தாமரை கல்தாமரை, ஆகாயத்தாமரை, ஓரிதழ் தாமரை என்று பல உள்ளன,

வெண்தாமரை, செந்தாமரை ஆகாயத்தாமரை இம்மூன்றும் நீர்நிலையில் வாழ்பவை. கல்தாமரை மலைகளில் வளர்பவை. ஓரிதழ் தாமரை வயல் வரப்புகளில் காணப்படுபவை.

இத்தாமரை எல்லாமே மருத்துவத்திற்கு பெரிதும் பயன்படுகின்றன.

வெண்தாமரை

கண்நோய், மூளைவளர்ச்சி, இதய நோய் இவைகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

வெண்தாமரை மலரின் இதழ்களை சேர்த்து 100 மில்லி பசுவின் பாலும், 100 மில்லி நீரும் சேர்த்து, கொதிக்க வைத்து, இறக்கி வைத்து அதன் ஆவியை பாதிக்கப்பட்ட கண்களுக்கு காட்ட பல குறைபாடுகள் நீங்கும்.

தாமரைப் பூவின் செடியோடு பூ, இலை, தண்டு எல்லாவற்றையும் இடித்து, சாறு பிழிந்து, அத்துடன் நல்லெண்ணையை சேர்த்து காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு, தினமும், தலைக்குத் தடவி வரலாம். தலைக்குத் தேய்த்தும் குளிக்கலாம் மங்கிய கண்பார்வையானது தெளிவு பெறும்.

மூளைவளர்ச்சிக்கு இப்பூவை குடிநீர் செய்து 3 அவுன்சு அளவு

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

பல்வலியா ?

பல்லில் சொத்தை விழுந் திருப்பதின் காரணமாக வரும பல்வலிக்கு இலவங்கம், ஓமம் கற்பூரம, மூன்றையும் தூள் செய்து சொத்தையில்வைத்து அழுததவும். ஊறும் உமிழ் நீரை வெளியே துப்பி விட வும். விழுங்க வேண்டாம். ஈறு வீக்கத்தனால் ஏற்படும் வலி யாக இருந்தால் உப்பு, புளி, கிச்சிலி, தோல் மூன்றையும் அரைத்து ஒருசிறு உருண்டை எடுத்து வலியிருக்கும் டல்லில் அழுத்தவும்.

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

இரண்டு வேளை சாப்பிட்டுவர. மூளை வளர்ச்சியுடன் சுறுசுறுப் பும் இருக்கும். எழுத்தாளர்கள், கவிஞர்கள், விஞ்ஞானிகள் முதலியவர்கள் தினமும் இதனை குடித்து வரலாம்.

இதய நோய் உள்ளவர்கள் கஷாயமிட்டு குடிக்கலாம் சிரப்பு செய்தும், லேகியமாக செய்தும் சாப்பிடலாம். செந்தா மரைப் பூவையும் இவ்விதம் தயார் செய்து சாப்பிடலாம்.

ஆகாயத்தாமரை பூவையும் இலையையும் மருந்து தயாரிப் பதற்கு துணை பொருளாகப் பயன்படுத்துவார்கள்

கல்தாமரை

இதன் இலையில் தாதுப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. உலோகச் சத்து அதிகம் உள் ளது. மருந்து செய்ய தாமிரச் சத்து அதிகம் உள்ளது மருந்து செய்ய தாமிரச் சத்து தேவைப் பட்டால், இந்த இலையை முறைப்படி புடமிட்டு சேர்த்துக் கொள்ளப்படும். இவ்வகைச் செடிகள் கோயம்புத்தூர் அடுத்த மலைப் பகுதிகளிலும் ராஜபாளையம் பகுதிகளிலும் கிடைக்கின்றன.

ஓரிதழ் தாமரை

நன்கு வளர்ந்த சேடி 10 அங் குல உயரமே இருக்கும். இதன் இலை தும்பை இலையை ஒத் திருக்கும். பூ தனியாக மலர்வது இல்லை. இலை தண்டு இணை

யும் இடத்தில் ஓரிதழ் உள்ள பூவாக இருக்கும். இதுதான் ஓரிதழ் தாமரை பெயருக்கான காரணம் பாருங்கள்! ரோஜா வண்ணத்தில் இருக்கும். அவரைவித்துபோல் இருக்கும். பூமியை நோக்கி பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும்.

சிறுநீரகபிணிகள், மேகநோய், ஆறாத ரணங்கள், வெள்ளை வெட்டைநோய்முதலியவற்றை ஓரிதழ் தாமரை குணப்படுத்தும்.

இதன் பூவையும், இலைக் கொழுந்தையும் சம அளவு எடுத்து நன்றாக காய்ச்சிய பாலில் கலந்து காலை - மாலை இரண்டு வேளை பத்து நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட சிறுநீரகப் பிணிகள் நீங்கும்.

வெட்டைநோய் குணமாக

தினமும் ஒருபிடி அளவு ஓரிதழ் தாமரை பூ, இலை எடுத்து சுத்தம் செய்து வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட வேண்டும். பிறகு காய்ச்சி ஆறிய பாலை பருக வேண்டும். 10 தினங்கள் தொடர்ந்து செய்ய பூரண

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

கே. கே. நகர், கிளை மன்றம்

பிரதி ஞாயிறு காலை 7-00 மணி முதல் 8-00 மணி வரை தீட்சையளித்தல் உடற்பயிற்சி நடைபெறும்.

பொறுப்பாசிரியர்:

அருள்நிதி. S. ஆறுமுகம்
நெ. 491 — 24வது தெரு,
5-வது செக்டர்,
கே. கே. நகர், சென்னை-78.

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

குணம் கிட்டும். உணவில் புளி, காரம் தவிர்த்தல் நலம்.

ஆண்மை பெருகுவதற்கு

இதன் பூவையும், இலையை கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு அதன் வாயை வெள்ளைத் துணியால் ஏடு கட்ட வேண்டும். பிறகு பூவை யும், இலையையும் வைத்து, மற்றொரு பாத்திரத்தால் மூடி, அடுப்பை எரிக்க வேண்டும். இலை, பூ வெந்ததும், வெயிலில் உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன் வீதம் வாயிலே போட்டு, பால் அருந்தி வர, நல்ல உடல் வலிமையும் தாதுப்பெருக்கமும் உண்டாகும்.

எல்லா வியாதிகட்கு பயனை அளிக்கும் தாமரையானது. இதயத்திற்கு சிறந்த பயனைக் கொடுப்பதால் இதற்கு இதயத் தாமரை என்றும் பெயரிடலாமே!

விந்தையான பூக்கள்!

—அனிதா—

பூவரசம்பூவும் - குடும்பகட்டுப்பாடும்

செயற்கை முறையில் எத்தனையோ சாதனங்கள் வந்த போதிலும் இயற்கை வகுத்துள்ள இனிய வழி பூவரசுமரம் இதன் மரத்து பட்டையை எடுத்து சொர சொரப்பான பகுதியை செதுக்கி விட வேண்டும். பூவின் இதழ்களையும் ஆய்ந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பூ 60கிராம், பட்டை 30 கிராம், காசுகட்டி 20 கிராம் இந்துப்பு 30 கிராம் இவற்றை ஒன்றாக இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு, மாதவிடாய் ஆன நாள்முதல் 7 நாள் வரையில் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு ஸ்பூன் தூளை வாயில் போட்டு காய்ச்சிய பசுவின் பால், மோர், துவரம்பருப்பு, மிளகுரசம் இவற்றை சேர்த்துக் கொண்டு மற்றவைகளை நீக்கி சாப்பிடுவது நலம். 7 நாள் முடிந்த பிறகு எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும்.

இப்படி செய்த பின் அடுத்த பத்து மாதங்கள்வரை கருத்தரிக்க வாய்ப்பில்லை என மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

நொச்சிப்பூ

நொச்சிப் பூவுடன் மிளகு, லவங்கம், பூண்டு சேர்த்து மென்று சாப்பிட்டால் வாத நோய், இரைப்பு, கல்லீரல் வீக்கம் முதலிய பிணிகள் குணமாகும்.

இப்படி ஒவ்வொரு பூக்களின் குணங்களையும் அறியும்போது நமக்கே மிகவும் விந்தையாக இருக்கிறது!

கீரிப்பிள்ளையும் அதன் மூலிகையும்

கீரிப் பிள்ளையும், பாம்பும் சண்டை போட்டுக்கொண்டால், கீரிப்பிள்ளை ஒரு மூலிகையின் மீது படுததுப் புரண்டு, பாமபின் விஷத்தை போககிக் கொள்ளும். இதற்குக் கீரிச் செடி (அல்லது) கீரிபுரண்டான் என்ற பெயரும் உண்டு.

இந்த செடியானது இந்தியாவிலும் இலங்கையிலும் காடுகளிலும் மலைகளிலும் வளருகிறது. இந்த செடியை மலையாளததில் ''கீரிச்செடி' என்றும், தெலுங்கில ''சர்பக்ஷி-செட்டு'' என்றும, கன்னடத்தில் 'பட்டல கருடா'' என்றும், பெயரிட்டு அழைக்கப்படுகிறது.

இந்த செடியானது வெறிநாய் கடிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. பயித்தியம் பிடிததவர்கட்கு நல்ல தூக்கத்தைத் தரும் இதை கிஷாயமாக போட்டு குடிக்க பசியைத் தூண்டி உடலுக்கு நல்ல பலத்தைத்தரும் மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கும்.

இதன் வேர்ரைக் கையில் வைத்துக்கொண்டால், பாம்பு கடித்தாலும் விஷம் உடனே குணமாகும்.

மூலிகைகளின் அற்புதப் பயன்கள் !

ரவிசங்கர், B Com,

இளம்பிள்ளைவாதத்திற்கு

இந்நோய் "போலியோ வைரஸ்" என்ற கிருமியால் ஏற்படுகிறது. இதனை கட்டுப்படுத்தி (தீர்க்கும்) மூன்று முறைகள்.

1. அயகாந்த செந்தூரம், லிங்கிய செந்தூரம், வெள்ளி பஸ்பம் இந்த மூன்றையும் சம அளவில் தேனில் கலந்து தினம் இரு வேளைகள் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

(அல்லது)

2. விஷ முஷ்டித் தைலம், உளுந்துதைலம் இரண்டையும் ஒன்றாக கலந்து பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் தடவி வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

(அல்லது)

3. தசமூல கஷாயம் 2முதல் 4 தேக்கரண்டி வரை கொடுக்கலாம்.

விந்து விணாகுவதைத் தடுப்பதற்கு

சிலருக்கு தூக்கத்திலும், சுய இன்பத்தாலும் உயிர்சக்தி வீணாவதுண்டு இதனால் உடல் சோர்வு, கருவட்டம் ஏற்படும். இவற்றை கீழ்கண்ட முறைகளில் நிவர்த்தி செய்யலாம்.

1. சுண்ணாம்பு, இரும்புச் சத்து மற்றும் வைட்டமின் "ஏ" அடங்கிய அன்னாசிபழம் சாப்பிட்டு வந்தால் சரியாகிவிடும்.

2. விளாப்பழம், பேரீச்சம், பப்பாளி இருதயத்திற்கு பலம் தரும். சீத்தாப்பழம் போன்ற பழ வகைகளை அடிக்கடி சாப்பிட்டுவருவதால் சரியாகிவிடும்.

தேத்தான் கொட்டை லேகி

யம் நெல்லிக்காய் அளவு தினம் இரு வேளைகள் சாப்பிட்டு வந்தால் இதனை சரி செய்ய லாம்.

தென்னம் பூவை சுத்தம் செய்து அரைத்து காயவைத்து, சிறு கோலி உருண்டைகளாக செய்து சாப்பாட்டிற்குப் பின் தினம் இரு வேளைகள் உண்டு வந்தால் அபரிதமான தாது விருத்தியும் தேகம் அழகும் பெறும்.

முருங்கை வகைகளை உண வில் அதிகம் சேர்த்துக்கொண் டால், இதனை சரி செய்யலாம். கெட்ட கனவையும், காம இச்சை ஏற்படுத்தும் திரைபடங் களை பார்ப்பது ஆகியவற்றை அறவே தவிர்க்கவேண்டும்.

இளநரை தோன்றுவதைத் தடுக்க

இளநரை உள்ளவர்கள் லட்டுஸ் கீரையையும், காரட், இரண்டையும் உணவில் சேர்த்துகொண்டு மேலும் பர வாமல் தடுக்கலாம்.

தலைபாரம் நீங்க

ஜாதிமல்லி இலையைப் பறித்து வந்து அதனுடன் சிறிது சுக்கு சேர்த்து பசும்பால் விட்டு அரைத்தால் வெண்மையான ஒரு கலவை வரும். அதை தலை கனம் உள்ள பகுதியில் தடவி னால் தலைகனம் மறைந்து விடும்.

ஆஸ்துமா நோய் நீங்க

இஞ்சிசாற்றில் சிறிது வெந்நீர் கலந்து சாப்பிட்டு வரலாம். வேப்பஇலை கொழுந்து கொஞ் சம் எடுத்துக் கொண்டு நீர் விட்டு கஷாயம் வைத்து இரவு உணவிற்கு பின் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

சயவனப்ராச லேகியம் நெல் லிக்காய் அளவு பவளபஸ்பம் இரண்டையும் கலந்து தினம் இரு வேளைகள் சாப்பிட்டு வந் தால் ஆஸ்துமா தொல்லைகள் அகலும்.

கால் ஆணி நீங்குவதற்கு

இஞ்சி சாற்றுடன் தெளிந்த சுண்ணாம்புநீரைகலந்து ஆணி உள்ள இடங்களில் தடவலாம்.

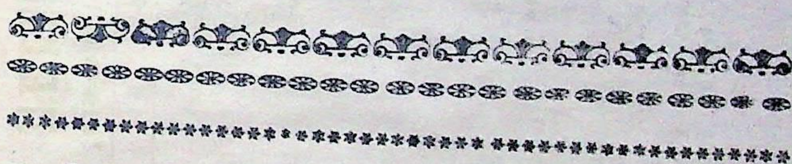
நினைவாற்றல் பெருகுவதற்கு

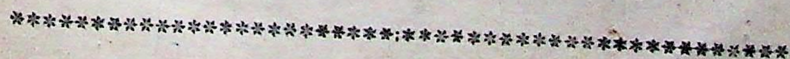
பிரம்மி என்ற மூலிகையின் வேர் பகுதியை இடித்து சாறு எடுத்து தேனுடன் அல்லது பசும் நெய்யில் கலந்து தொடர்ந்து 3 மாத காலங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் நினைவாற்றல் பெருகும்.

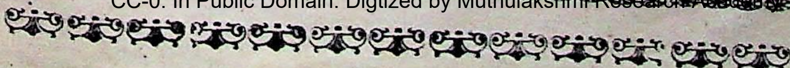
வல்லாரை லேகியம் அல்லது வல்லாரை மாத்திரை சாப்பிட்டு வரலாம்.

மாதவிடாய் கோளாறு நீங்க

மாதுளம் பழத்தோல் 15கிராம் எடுத்து 2 தம்ளர் நீர் எடுத்து அதில் 1 தம்ளர் கஷாயமாக்கி 3 நாட்கள் இரு வேளைகள் சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகி விடும்.







சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

152, ரங்காராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24. போன்: 426714

மருந்தின் பெயர்	உபயோகம்	அளவு அனுபானம்
1. டிக்காமல்லி தைலம்	தலையில் நீரேற்றம், தீராத தலைவலி அளவு கடந்த தும்மல், தலைப்பாரம், சளிப்பு, தூக்கம் இல்லாமை நீங்க	வாரம் ஒரு முறை அல்லது 2 முறை தலைக்கு தேய்த்து முழுக.
2. சித்திரமூலத்தைலம்	சகல தலைவலியும் தீர	வாரம்ஒருமுறை தலைக்கு தேய்த்து முழுக
3. நொச்சித் தைலம்	சகல தலைவலியும் தீர	வாரம் ஒருமுறைதலைக்கு தேய்த்துமுழுக
4. நொச்சி தைலம்	சுவாசகாசம், தலைவலி, க்ஷயம், உடல் வலி தீர	தலைக்கு தேய்த்து முழுகவும்
5. மிளகாய் தைலம்	திமிர்வாதம், மண்டைக் குத்து, உடல்வலி, காதடைப்பு, காது குத்தல், சொறி, சிரங்கு தீர	தலைக்கு தேய்த்து முழுகவும்

அறுகீரை

செடியிலிருந்து இக்கீரையைப் பலமுறை அறுவடை செய்து பயன் படுத்துவதால் அறுகீரை எனப்பெயர்பெற்றது. இதனை அரைக்கீரை என வழங்குவர் இக்கீரை மிகச் சிறந்த சத்தும், சுவையும் உடையது.

பல மருத்துவப் பயன்களைக் கொண்டுள்ள இக்கீரை பிரசவித்த பெண்களுக்கு சிறந்த உணவாகும். ஏனெனில் அவர்களுக்குச் சீதளம் வராமல் இது பாதுகாக்கிறது. மேலும் இக்கீரையில் உள்ள சத்துக்கள் தாய்ப்பால் மூலம் குழந்தைக்குச் சென்று குழந்தையை நோய்கள் அணுகாவண்ணம் காக்கின்றன. மேலும் குழந்தைக்கு பலத்தையும் உரத்தையும் ஊட்டுகின்றன.

அரைக்கீரையை மிளகு ரசத்துடன் உண்பது அதிக பயன் தரும். ஏனெனில், அரைக்கீரை சூடு. மிளகுநீர் குளிர்ச்சி. இவ்விரண்டும் ஒன்று சேர்ந்தால் உடல் நலத்தைச் சமன்படுத்தி ஒரு சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

வாதம், வாய்வு, தொடர்பான உடல் வலிகள் ஆகியவற்றுக்கு இக் கீரையை சுக்கு. பூண்டு, மிளகு, பெருங்காயம் சேர்த்துக் கடையல் செய்து உண்டால் அந்த நோய்கள் குணமாகும்.

நீர்க்கோர்வை, குளிர்சுரம், வாதசுரங்கள், கபசுரம், சளி, இருமல் ஆகியவற்றைப் போக்கக் கூடியது இக்கீரை. இக் கீரையை நாள்தோறும் உணவில் சேர்த்து வந்தால், உடல் வனப்பும் வலிமையும் பெறும்.

அறுகீரையின் விதையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் தைலம், கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும் தலைமுடி வளர்ந்து ஒளிவிட்டு மின்ன இத்தைலம் மிகவும் பயன்படும்.

நோயாளிகளுக்குச் சிறந்த பத்திய உணவாகப்பயன்படும் இந்த அறுகீரையில், தங்கச்சத்தும், இரும்புச்சத்தும் உள்ளன என்றும் கூறுவர்.

எனவே, இக்கீரையைக் காலையிலோ பகலிலோ உணவில் சேர்த்து உண்டு வருவது உடல் ஆரோக்கியம் காக்க உதவும்.

" AMBIS PHARMA "

" அம்பீஸ் பார்மா "

டாக்டர். சிற்சபை பரம்பரை மருந்துகள்)

CHITS LIV,

(லிவர் டானிக்)

கல்லீரல் பெருக்கம், மஞ்சட் காமாலை முதலிய நோய்கட்கு

CHITS COF.

(இருமல் சிரப்பு)

இருமல், நாட்பட்ட இருமல் முதலிய நோய்களுக்கு

CHITS VITAL TONE

(குழந்தைகள் டானிக்)

இரத்த சோகை,
உயரமாக வளருவதற்கு

CHITS IMFORTE

(வீரிய டானிக்)

தாது பெருகுவதற்கு

CHITS SARASU HERBL POWDER

[சுகாதாரக் காப்பி]

CHITS RUMACUR OINT

(அற்புத வலி அகற்றி)

மூட்டு வலிகட்கு
அடிபட்ட வீக்கங்கட்கு

CHITS AMBIS TOOTH POWDER

(உயர்ந்த பற்பொடி)

CHITS CURE OINT

நாட்பட்ட புண்கள் தீக்காயம் குணமாக

V. A. T. Medical Agency

விற்கும்

அம்பீஸ்பார்மா மருந்துகட்கு சேமிப்பாளர்கள் STOCKIST

ராதா ஸ்டோர்ஸ்

நெ 74. தெற்குவாசல்,
ஸ்ரீரங்கம்.

திரு. சம்பத்குமார்,

(ஸ்ரீனிவாசா நியூஸ் மார்ட்)

நெ.19, தேரடி வீதி, சேலம்-1.

திரு. S. K. பெருமாள்

(காதி அங்காடி)

946. கீழவாசல், தஞ்சாவூர்

டாக்டர். புலவர். விரகை மணவழகன்,

ராஜன் கிளினிக், கரூர்-5.

திரு. இரவீந்திரநாத்,

புக் ஏஜென்சீஸ்,
நெ. 3, மெயின் ரோடு,
குத்தாலம்-தஞ்சை ஜில்லா.

A. A. BROTHERS

2/84, Haresh Ketan Building
Shardhaanond Road,
Mathunga (C.R) Bombay-19.

சென்னையில்

காதி கிராமோத்யபவன்கள்

அண்ணா சாலை,
லாயிட்ஸ் ரோட்,
அடையார்.

சர்வோதய சங்கங்கள்

அண்ணாசாலை,
புரசைவாக்கம்
மடிப்பாக்கம்
போரூர்
மயிலாப்பூர்
காஞ்சிபுரம்

சென்னை, செங்கற்பட்டு சர்வோதய சங்கம், காதி,
கிராம அங்காடிகளில் கிடைக்கும்

நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய மண்

சிகிச்சைக்கு உபயோகப் படும் இயற்கைப்பொருள்களில் ''மண்'' ஒரு முக்கிய பொருளா கும். ஏறக்குறைய எல்லா வியா திகளிலும்மண்ணின் உபயோக மிருந்தாலும் 'ரணசிகிச்சையில்' இது அதிகமாக உபயோகப் படும்.

ஒவ்வொரு நாட்டின் சீதோஷ்ண நிலைமைக்கு ஏற்ப மண்ணின் குணம் மாறும். எந்த மண்ணையும் சிகிச்சைக்கு உப யோகப் படுத்தலாம். குறிப்பாக செம்மண்ணும் சிகிச்சைக்கு உபயோகப்படுத்தலாம். குறிப் பாக செம்மண்ணும், களிமண் ணும் அதிகமாக உபயோகப் படுத்தலாம். கல்லும், மணலும் கலக்காத களிப்புடைய சுத்த மான களிமண்ணையே உப யோகிக்க வேண்டும்.

சுத்தமான மண் கிடைக்கா விட்டால், எந்த மண்ணையும் சுத்தப்படுத்தி உபயோகிக்க லாம். மண்ணை நிழலில் உலர்த்தி, நன்றாக தூரணித்து, சுத்த தண்ணீரில் நன்றாக அரைத்து உபயோகிக்கலாம், சுத்தப்படுத்திய களிமண் அதிக குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். உஷ்ணத்தையும், எரிச்சலை யும் தணிக்கும் குணமுடையது.

உடலில் ஏற்படும் எரிச்சல், வீக்கம், வலி.குத்தல், சீழ்கட்டி, வாதம், சொறி, சிரங்கு, காயம், ரணம், நாய்க்கடி, பூனைக்கடி, தேள்கடி, பாம்புக்கடி, ரத்தவி முதல், சூதகக்கட்டி, மூத்திர அடைப்பு, காசநோய், இருமல், மேகக்கட்டிகள், ரணங்கள் தீக் காயங்கள். திராவகத்தினால் ஏற்படும் ரணங்கள், அரைக் கட்டி, புற்றுநோய், பல்வலி, காதுவலி.கண்வலி, வயிற்றுவலி அண்டவாதம், மூலம், நெறி கட்டிகள், ராஜகட்டி, அடிபட்ட வீக்கம், கண்டமாலை, தூக்க

மின்மை, கால்வெடிப்பு, கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம், கட்டி முதலியவைகளைக் குணப்படுத்தும். இதை மேல்பற்றாக போட்டு குணப்படுத்தலாம்.

இந்த களிமண் ஈரமாகவும், கனமாகவும் இருக்கவேண்டும் தினந்தோறும் மூன்றுமுறை பற்று போடலாம் மேகம், குஷ்டம், முதலிய வீக்கங்களிலும், ரணங்களிலும், கொஞ்சம் வேப்பிலையும், மஞ்சளும் சேர்த்து அரைத்து பூசினால் இதன் குணமானது அதிகமாகும்.

கையில் ஏதாவது எண்ணெய் (அல்லது) நெய்ப்பசை இருந்தாலோ, களிமண் சுத்தப்படுத்தும். சோப்பைப்போல இதையும் உபயோகப்படுத்தி உடல் மீதுள்ள அழுக்குப் பசையை எடுக்கலாம். களிமண் பூசிக் குளித்தால் உடல் உஷ்ணம் குறையும். எண்ணெய் தேய்த்து முழுகும்போது சீயக்காய்க்கு பதில் இதை உபயோகப்படுத்தலாம் துணியைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கும் இதை உபயோகப்படுத்தலாம்.

மாந்தநோய் குணமாக

செய்திட மாந்த எண்ணெயைச் சொல்வேன்
வைதிட விஞ்சி சங்குடன் சின்னி
கைதிடக் காணி கரந்தையும் வன்னி
நெய்திட வெல்லம் நேராய்ப் பிழிந்திடே
பிழிந்து சிற்றே ரண்டத்தி னெண்ணெய்
கலந்திட் டேயொரு கட்டையாற் றீயிடு
செலமறக் காய்ச்சிச் சிறுக இறக்கிடு
மெலிந்தநோய் தீர விளம்புவேன் கேளே

சித்தர் பாடல்

இஞ்சிச் சாறு, சங்கிலைச்சாறு, சிறு சின்னியிலைச்சாறு, கரிசாலைச் சாறு, விஷ்ணுகரந்தைச் சாறு வன்னியிலைச் சாறு, மேற் கண்ட ஆறுவகைச் சாறுகளையும் ஒவ்வொரு வகைக்கும் கால்படி எடுத்து, சிற்றாமணக்கு நெய் கால்படி எடுத்து எல்லாவற்றையும் கலந்து ஒருமண் சட்டியில் ஊற்றி அடுப்பேற்றி, ஒரு சாதி விறகால் எரித்து, நீர், வடிய மெழுகு பதத்தில்வடித்து, ஒரு சீசாவில் வைத்துக் கொண்டு கொடுக்க வேண்டிய அளவாகக் கொடுத்தால், மாந்தம், கட்டுமாந்தம், நீர்மாந்தம், சிரமாந்தம் முதலியன குணமாகும்.

(ஆதாரம் பாலவாகடம்)

பவுத்திரம்

இது மக்களுக்கு பலருக்கு தோன்றினாலும, இதனுடைய காரணத்தையும், இதை குணப் முறைகளையும் அறியாமல் இருக்கின்றனர். ஆதலால் இந்த நோய்க்குரிய காரணத்தையும், மருத்துவ சிகிச்சை முறையையும் கீழே விளக்கப்படுகிறது.

அதிக அளவு போகத்தினால் அந்த இடத்தில் அனல் அதிகமாகி பீஜத்திற்கும், அபானத்திற்கும் இடையில் கொடியின் அடி நாம்பின்பேரிலாவது, ஆசனத்திற்கு இருபுறத்திலாவது (அல்லது) அபானவாயிலாவது அரித்து வீங்கி நெ'ந்து, கொப்புளம் ஏற்பட்டு நீரும, சீழுமாக வடிய ஆரம்பிக்கும் சில சமயங்களில் புரையோடி, நரம்பழுகி, அதிலே கண்விழுந்து அதன் வழியாக நீரும், மலமும் வெளியேறும்.

சிலருக்கு அபான வாயில் கழற்காய் போல், கற்போல் புடைத்து பழுத்து உடையும். ஆசனம் கடுக்க ஆரம்பிக்கும். தூக்கம் ஏற்படாது. பசியும் சரியாக எடுக்காது. உடல் மெலிந்துபோகும்

சிகிச்சை முறைகள்

குப்பைமேனிச் சூரணமும், திப்பிலிச்சூரணமும் சமன்எடை எடுத்து, திரிகடிப்பிரமாணம் பசு நெய்யில் நாற்பதுநாள் உட்கொள்ள குணமாகும்.

நந்தைச்சூரியிலேயும்,பச்சைக் கொடுவேலி வேர்ப்பட்டையையும், எலுமிச்சங்காய் அளவு எடுத்து. மைபோல அரைத்து, அரைக்காற்படி நல்லெண்ணெயில் சேர்த்து, மெழுகு பதமாக லேகியமாக செய்து கொண்டு இருபது நாட்கள் சாப்பிட குணமாகும்.

மருதோன்றி, நீலி, கார்த்திகைக் கிழங்கு, குன்றிமணி, எட்டிப்பட்டை, வசம்பு பெருங்காயம், வெள்ளுள்ளி இவைகளை மொத்தமாக எடுத்து அரைத்து பூச குணமாகும்.

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

காம இன்பத்தின் விளைவுகள்

பாகம் 6

(கி. பி. 1894ம் ஆண்டு எழுதிய தாது விருத்தி போதினி என்ற நூலிலிருந்து சில குறிப்புக்கள்)

ஆசனப்புணர்ச்சியினால் ஏற்படும் நிலைமைகள்

ஆடு, மாடு முதலிய மிருகங்களுக்கு கூட இக்கெட்ட பழக்கம் கிடையாது. ஆணிற்குப் பெண் துணையாகவும், உலகம் பெருகும்படியாக இருக்கவே, ஆண், பெண் என்ற இரண்டு சாதிகள் உண்டாக்கப் பட்டுள்ளன.

நன்மை தீமையெனப் பகுத்தறியுஞ் சக்தி' இல்லாத மிருகங்களிலும் ஆணானது பெட்டையைத் தேடுமேயொழிய, ஆண் ஆணைத் தேடுவதில்லை. ஆகவே, பகுத்தறியும் சக்தி பெற்ற மனிதர்கள் எவ்வளவு ஜாக்கிரதையோடும், முறையோடும், நடக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

இந்த கெட்ட செய்கையினால் மனிதர்கள் பலவித துன்பங்களுக்கு ஆளாகின்றனர். நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது இரைப்பையில் சென்று சுத்தசத்து. அசுத்த (சத்தென இருவகையாய் பிரிகிறது சுத்த சத்தானது பல மாறுதல்கள் அடைந்து முடிவில் நல்ல இரத்தமாக மாறி தேகத்தைப் போஷிக்கிறது.

ஆனால் அசுத்த சத்தானது, சிறுகுடல், முதலில் இடங்களில் பக்குவப்பட்டு, நிண முதலியவைகள் எல்லாம், சற்றும் பாக்கியில்லாது முற்றும் நன்றாகப் பிழியப்பட்டு. முடிவில் மலக் குடலில் வந்து புளிப்பையும்,

ஓர்வித கெட்ட நாற்றத்தையும் அடையும். இச்சக்கையானது இன்னும் முன்னோக்கி கீழ்ச் செல்லச் செல்ல அப்புளிப்பும், துர்நாற்றமும் அதிகரித்துக் கொண்டே முடிவில் மலாந்தி -ரத்தில் வந்து தங்கியிருக்கும். இந்த பாகத்திற்கு குதமென்று பெயர்.

இந்த மலப்பொக்கிஷத்தின் வாயிலுக்குத்தான் ஆசனமென்றும் அபானமென்றும் பெயர். இவ்வாயிலானது, மலம் வெளிப்படும்போது மட்டும் விரியும். மற்ற நேரங்களிலெல்லாம் சுருக்கப்பட்டிருப்பதே இதன் சுபாவம். ஆனால் பெண்குறியின் சுபாவம் இவ்விதமானதல்ல!

ஸ்திரியோடு போகிப்பது முறை மேலும் அந்தரங்க ஸ்தானங்கள் அதற்காகவே ஒன்றுக்கொன்று தக்கதாய் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அப்படியிருந்தும் கொஞ்சம் வியாதியுள்ள ஸ்திரியோடு போகித்தவுடனே பஞ்சில் நெருப்பு பற்றிக்கொள்வதைப் போல, அந்த ஸ்திரியின்வியாதி அவனைப் பிடித்துக் கொள்வது மன்றி, அதுவே பல வியாதிகளுக்கும் வித்தாய் அமைந்து விடுகின்றது.

அதற்கே இப்படியென்றால், சகல வியாதிகட்கும் மூலமாகிய அசுத்தமும், கழிவும் நிறைந்த ஸ்தானத்தில் புணர்ச்சி செய்தால், எவ்வித கெடுதல்கள் ஏற்படும் என்பதை நீங்களே தெரிந்து கொள்ளலாம். மேற்கண்ட புணர்ச்சியினால் ஆண்குறி நரம்புகள் சக்தி குறைந்து இயக்கமற்றுப் போய் விடும். அதிக சூடானது மூளை, இருதயம் முதலிய இடங்களில் தாக்கி, அவைகளின் சக்தியும் குறைந்து தாது நஷ்டமும் உண்டாகும். இந்தச் செய்கையினாலேயே இவர்களுக்கு நாளுக்குநாள் பிரியமுண்டாகி இருக்கும்.

—தொடரும்—

AGATHIYAR HOSPITAL,

152, Rangarajapuram Road, Kodambakkam,

MADRAS-600024; Phone : 425098.

NURSING HOME

Proper Bed and other Facilities Provided :

Siddha Specifics are administered Nature cure Methods are adopted.

Mahatma Gandhi was following Several of these Methods in his nature cures.

Some of the Nature cure methods are :-

(1) Steam Bath. (2) Clay Bath, (3) Wet Cloth Packing (4) Plantan leaf packing (5) Hip Bath (6) Spinal Bath (7) Sun Bath (8) Colour rays application (9) Simple yoga practices (10) Breathing technique (11) Massage with or without *Navarai Kishi*.

OVERALL IN CHARGE :

DR. C. AMBIGAPATHI. M.B.,B.S., D.L.O.

Honarary Physician

DIRECTOR :

DR. P. CHITSABAI.

Siddha Physician & Nature Treatment.

Dr. Chitsabai consuletive date :

1, 2, 8, 4, 5. — 15, 16, 17, 18, 19.

Hours: 8 A.M. to 1 P.M. and 4 P.M. to 8 P.M. All days

Rare and New venture in the Madras city!

Get Personal Contact and Satisfy for yourself.

பதிவு எண்; 102046/81 M5 அஞ்சல் பதிவு எண் : TNKMC

நேயர்களுக்கு வேண்டுகோள்!

அச்சிடும் செலவு அதிகமாகி வருவதால் 1985 மே மாதம் முதல் தனி இதழ் ரூ. 1-25, ஆண்டுச் சந்தா ரூ 15-00 ஆக உயர்த்தி இருக்கிறோம். சித்த மருத்துவ இதழில் வரும் செய்திகள் மிக்கபயனுள்ளன வாகும் எனப் பாராட்டுகின்றீர்கள்; பயனும் அடைகின்றீர்கள். எனவே, சிறிது விலை கூடுதலைப் பொருட்படுத்தாமல் இதழுக்கு நல்லாதரவு தந்து உதவ வேண்டுகிறோம்.

உங்கள் கடிதங்களுக்குப் பதில் வேண்டுமானால் உடன் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

ஆசிரியர்.

சந்தா, மருந்துகள் விலை அனுப்பவேண்டிய முகவரி:

டாக்டர் சிற்சபை,

4, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்.

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர். ப. சிற்சபை, 4, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P.T.M. பிரஸ், 73 B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.